



## ஸ்நானம்

ஸ்நானம் என்பது நீராடுதல், அல்லது நீரில் குளித்தல் ஆகும். சாதாரணமாய் ஜலம் ஓடிக்கொண்டிருக்கும் ஆற்றில் ஜலம் வரும் மார்க்கத்தில் திரும்பி நின்று, அரையில் அதாவது இடுப்பில் வேஷ்டியைக் கட்டிக் கொண்டு குளித்தல் முதல் தரம் எனக்கொள்ளல் வேண்டும். அப்படிக் குளிக்கும் போது ஜலத்தில் இறங்கி வலது கையில் ஒரு உத்தரணி ஜலத்தை எடுத்துக் கொண்டு, "இப்போது நான் உட்கொள்ளும் ஜலரூபமான தேவனே! எக்காரணத்தினாலும் என் சரீரத்தில் வியாதி யணுக வொட்டாது, நீர் அதைக் காக்க வேண்டும்; எந்த ஜலத்தை நான் என் சரீரத்தில் விட்டுச் சுமார் 2 - கோடி மயிர்த் துவாரங்களுள்ள வழிகளின் மூலமாக என் சரீரத்திலுள்ள வியர்வை முதலானவைகளால் உண்டாயிருக்கும் அழுக்குகளைப் போக்கப் போகின்றேனோ அந்த ஜலரூப கடவுளாகிய நீர் என் சரீரத்தினுள்ளும் சென்று, என்னைச் சுத்திசெய்து, உள்ளும் புறம்பும் உன்னை ஸ்பரிசிப்பதால் ஜலுப்பு முதலிய வியாதிகள் என்னை அணுகாதபடி காப்பீர்" என்னும் மந்திரத்தை உச்சரித்து ஸ்நானம் செய்ய ஆரம்பித்தல் வேண்டும்.

ஸ்நானம் செய்யும்போது கௌபீனம் மாத்திரம் இருந்தால் போதாது; இடுப்பில் சலவை செய்த அல்லது தோய்த்துள்ள சுத்த வேஷ்டியைத் தரித்திருத்தல் வேண்டும். அப்படித் தரித்த பிறகு சிரசு உள்பட ஜலத்தில் தோயும்படி மூழ்க வேண்டும்; அல்லது கையால் ஜலத்தை வாரிச் சிரசில் கொட்டிக் கொள்ளுதல் மூலம் சரீரம் பூராவும் ஜலத்தில் நனையும்படி செய்தல் வேண்டும். சுமார் 20 - நிமிஷத்திற்குக் குறையாமலும் - மணி நேரத்திற்கு மேற்படாமலும் இடுப்பில் கட்டியுள்ள வேஷ்டியைக் கொண்டு சரீரம் பூராவும் நன்றாகத் தேய்த்து அலம்பினால் மயிர்க்கால் துவாரங்களிலுள்ள விஷ அழுக்குகள் வெளிப்பட்டுவிடும். அதுசமயம் காலத்தை வீணே போக்காமல், இஷ்டதேவதையை நினைத்தல் ஸ்தோத்திரித்தல் முதலான மனம் புந்தியினாலாக வேண்டிய காரியங்களையும் செய்தல் வேண்டும். இப்படிச் செய்த பின் ஜலத்தை விட்டுக் கரையிலேறியதும் சரீரம் இலேசாயும், பசி அதிகமாயும், புத்தி சூட்சுமமாயும் விளங்கும்.

மேல் நாட்டில் கண்டுபிடித்துள்ள சாஸ்திரங்களில் ஒன்றாகிய (ஸைன்ஸ் ஆப் ஹீலிங்) என்னும் ஓளடதம் இல்லாமலே வியாதிகளை நீக்கும் முறையாகிய ஜல சிகிச்சை புஸ்தகத்தில் இதைப்பற்றிச் சொல்லியிருப்பதாவது:

## ஸ்நானம்

"ஒரு கோழிமுட்டை வடிவமான தொட்டியில் குளிர்ந்த ஜலத்தைவிட்டு அதில் உட்கார்ந்து, தலையும் இரண்டு கால்களும் ஜலத்தில் படாதபடி இருந்து கொண்டு, டிரில் அல்லது, பிளானல் துண்டைக் கையில் வைத்துக் கொண்டு, ஜலத்தில் மூழ்கியிருக்கும் பாகமாகிய வயிற்றின் பாகத்தில் நாபிக்குக்கீழ் அடிவயிற்றை, மேற் சொல்லியவைகளில் யாதாவதொரு துணியால் சுமார் - - மணிநேரம் தேய்த்தால் வயிற்றின் கண்ணுள்ள சகல விஷங்களும், வயிற்றின் மயிர்க்கால்களின் மூலமாக வெளிப்பட்டு வயிற்றிலுள்ள சகல உஷ்ணங்களும் மாறிச் சரீரத்திலுள்ள சகலவியாதிகளும் நீங்கும் என்பதே." இது, (ஹிப் பாத்) இடுப்பின் ஸ்நாந விதி என்று சொல்லப்படுகின்றது. இவ்விஷயம் விஸ்தாரமாக "லூவிஸ் கூனிஸ் டிரீட்மெண்ட் " என்னும் புஸ்தகத்தில் கூறியிருப்பதால் வேண்டியவர்கள் அப்புஸ்தகத்தில் இதைப் படித்துணர்ந்து கொள்ளலாம்.

இவ்வாறு, நம்நாட்டு ஸ்நான விதிகளையும் குணங்களையும் அனுசரித்தே மேல் நாட்டுத் தத்துவ சாஸ்திரிகளும் சரீரத்தில் குளிர்ந்த ஜலம் விட்டுத் தேய்ப்பதினாலேயே சகல வியாதிகளும் நீங்கிவிடுகின்றது என்பதைக் கண்டு பிடித்திருக்கின்றார்கள். எனினும், நம் நாட்டில் சர்வ சாதாரணமாய்த் தினப்படி செய்யும் ஸ்நாநத்தின் விதி மேல் நாட்டு சாஸ்திரத்தை விடப் பதின்மடங்கு உயர்ந்ததென்றே கூறலாம். ஏனெனில் மேல்நாட்டு ஜல சிகிச்சையில் வயிற் றின் அடிப்பாகத்திலுள்ள அழுக்குகளே வெளிப்படுகின்றன. நமது ஸ்நாந விதிப்படி சரீரம் பூராவும் தேய்த்தலால் சகல பாகத்திலுள்ள அழுக்குகளும் வெளிப்பட்டு விடும். அன்றியும் தொட்டி ஸ்நாநத்தில் ஒருசமயம் வயிற்றின் பாகத்தில் படும் ஜலத்தால் சிரசிற்கு உஷ்ணம் ஏறி சலுப்பு முதலிய வியாதிகள் உண்டாக இடமுண்டு. நமது ஸ்நாந விதிப்படி சரீரத்தின் உள்ளும் புறம்பும் ஏககாலத்தில் குளிர்ந்த ஜலத்தால் நனைதலால், ஜலத்தால் உண்டாகும் எக்கெடுதிகளும் சரீரத்திற்கு ஏற்படமாட்டா. இக்கருத்துக்களைத்தையும் உள்ளடக்கியே நமது மூதாட்டியாகிய ஓளவையார் "சனி நீராடு" என்று கூறியிருக்கின்றார்கள். இதற்கு அநேகர் 'சனிக்கிழமை தோறும் எண்ணெய்தேய்த்துக்குளி " என்று அர்த்தம் செய்து வருகின்றார்கள்.

"சனிநீராடு" என்பதற்கு எப்பொழுதும் "குளிர்ந்த ஜலத்திலேயே நீகுளி" என்பதே கருத்தாம்.

வெந்நீரில் குளித்தல் உசிதமாகாது. சரீரத்தில் வியாதியோடு கஷ்டப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் சண்டாளனுக்கே அதாவது - பஞ்சகிர்த்திய மாகிய செளசம், ஆசமன்னியம், ஸ்நாநம், பிராணாயாமம், சந்தியாவந்தனம் ஆகிய இவைகளைச் செய்யாது விடுத்தவனுக்கே வெந்நீரில் குளித்தல் தகுதியுடையது என்று உணருதல் வேண்டும்.

ஆற்றில் ஸ்நானம் செய்தலே உத்தமம். அப்படி ஆறுகள் இல்லாவிடங்களில் கால்வாய், ஏரி, குளங்கள் ஆகியவற்றில் செய்வது மத்திமம். குளங்களில்லாத விடத்தில் கிணறுகளில் ஸ்நாநம் செய்வது அதமம். குடங்கள், அல்லது வேறு பாத்திரங்களில் ஜலத்தை மொண்டு வைத்துக் கொண்டு, செம்பு, சோடு தபலை இவைகளால் மொண்டு சரீரத்தில் ஊற்றிக் கொள்வது அதமா அதமம்.

இங்குக் குளிர்ந்த ஜல ஸ்நானம் மாத்திரம் சொன்னதால் தைலம் தேய்த்துக் கொண்டு குளிக்கும் விதி சொல்லவில்லையே என்று அநேகர் சந்தேகிக்கலாம். வைதீக

## ஸ்நானம்

---

விதியில் தைலஸ்நாநம் செய்யவேண்டிய ஆவசியகமே கிடை யாது. ஆனால், பலரும் தைலஸ்நாநம் செய்து கொண்டு வருகின்றார்களே என்றால் அவர்கள் மேல் சொல்லிய விதிகளை அனுசரிப்பவர்களல்லர் என்றும், அவற்றிற்கு மாறான வழியில் நடப்பவர்களென்றும், வியாதியின் வசப்பட்டவர்களென்றும் அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

டாக்டர். மே. மாசிலாமணி முதலியார்.

ஆனந்த போதினி - 1927 (வா) - அக்டோபர் மீ

---